COLȚUL ANTRENORULUI

Cum trebuie folosite jocurile în etapa precompetițională

CONSTANTIN TEAȘCĂ
antrenor și membru în colegiul central de antrenori al F.R.F.

Anul acesta echipele de categorie A și B au început mai devreme ca oricînd etapa precompetițională a perioadei pregătitoare. Aceasta pentru faptul că echipele au lucrat pentru menținerea formei în toată perioada de întrerupere (de tranziție, între turul și returul campionatului). Se realizează în felul acesta, pe plan general, o pregătire continuă în tot cursul anului, ceea ce înseamnă o cale în plus spre progres, pentru că mijlocește un volum și o intensitate sporită a antrenamentelor, pe măsura necesităților fotbalului modern.

Merită să insistăm ceva mai mult asupra etapei precompetiționale, cu conținutul ei aparte, corespunzător și rolului ce-l are de ultim inel al perioadei pregătitoare. Ea se caracterizează prin disputarea de jocuri, care nu sînt însă niște divertismente pentru jucători (și spectatori), pînă la reluarea campionatului, ci constituie faza de finisare a procesului de instruire, ajuns la forma lui colectivă.

Dacă pînă aici accentul a căzut și va continua să cadă pe instruirea individuală și individualizată a jucătorilor, urmărindu-se îmbunătățirea calităților lor fizice și a deprinderilor tehnico-tactice, trecerea la etapa jocurilor pregătitoare asigură deopotrivă și instruirea și omogenizarea factorilor în condițiile profilului de joc (ritm susținut cu oscilații mari, execuții tehnice în contact direct cu adversarul și în viteza cerută de joc, organizarea jocului, aplicarea trăsăturilor orientării, tactică permanentă, tactică specială etc.).

Jocul în sine oferă de obicei jucătorilor plăcerea de a face sport. Aceasta e mult, dar nu înseamnă totul. De aceea, un ansamblu de măsuri are menirea să realizeze o îmbinare a plăcutului cu utilul. Cu obiective precise de atins, jocurile din subperioada precompetițională trebuie îndrumate pentru însușirea de către jucători a cît mai multor calități. În aceste antrenamente ei nu mai au voie să joace la întîmplare (sau cum le „iese" jocul), ci trebuie să execute mișcări individuale și colective specifice jocului ales special pentru ziua, săptămîna sau ciclul respectiv: adică, ceea ce în comun cu antrenorii au stabilit că vor trebui să aplice. De aceea, trebuie date explicații precise, bine însușite teoretic, demonstrate practic, repetate continuu, corectate în permanență și lăsate apoi spre execuție liberă. Toate acestea se pot și trebuie obținute în această perioadă prin:

— JOCURI TEHNICO-TACTICE (2 la 1, 3—2, 3—1, 4—2, 3—3, 4—3, 5—5, 7—5 etc.).

— JOCURI CU SARCINI SPECIALE (jucători în plus în apărare pentru dezvoltarea finalizării în spații aglomerate, coordonatori în joc, îmbrăcați în tricouri diferite etc.).

— JOCURI ȘCOALĂ (fixarea razei de acțiune în cadrul orientării, aplicarea unor procedee tehnice ca: centrarea din viteză, tras la poartă din vole etc.).

— JOCURI DE OMOGENIZARE (încadrarea tuturor jucătorilor, disciplină în joc față de adversar, arbitru, public, formarea echipei de bază și a jocului propriu etc.

— JOCURI DE VERIFICARE (cu adversari cunoscuți și mai puțin cunoscuți, pentru concluzii în ceea ce privește stadiul de rezolvare a indicațiilor primite, ca și reacția față de noul întîlnit în replica adversarului etc.).

Pentru cuprinderea acestei varietăți de jocuri se cere discernămînt din partea antrenorului, care trebuie să știe în ce măsură să le folosească, corespunzător cu nevoile și posibilitățile echipelor.

„Rețete" de ceea ce trebuie să cuprindă toate aceste jocuri sînt cu mult prea numeroase ca să fie posibilă transcrierea lor totală aici. Dar, despre unele principii trebuie să vorbesc în continuare.

Aș insista mai ales asupra principiului varietății sarcinilor în jocuri, care ușurează înclinarea și chiar aducerea jucătorului la aplicarea a ceea ce antrenorul îi cere. De pildă, tehnica se însușește individual, dar și în combinații după o gamă care merge de la simplu la complex. În plus, nu trebuie așteptat ca o mișcare sau un procedeu să fie mai întîi bine însușit, ca să se treacă la alta sau altul. Totul se cuvine predat și însușit în lanț, cu multiple reveniri la aceeași execuție-mișcare, pentru că varietatea alungă monotonia, plictiseala, contractarea ce pune stăpînire pe jucători, obligați mereu și mereu la numai aceeași mișcare. Într-o proaspătă discuție făcută de revista franceză „Miroir du Football" cu Pierre Pibarot, antrenorul lui Racing Club Paris, acesta a răspuns — printre altele — la întrebarea ce i-a fost pusă în legătură cu înlocuirea antrenamentului obișnuit cu „power-training", o metodă de pregătire cu accente principale pe exerciții fizice făcute mai dificile prin folosirea de către jucători a unui echipament îngreunat: „Ceea ce m-a îndemnat să-l pun în aplicare (n.n.: power-trainingul) a fost dorința de a rupe monotonia antrenamentelor tradiționale... Am încercat deci, să variez modul de pregătire pentru ca antrenamentul să nu mai fie o corvoadă..."

Un alt principiu (care are și caracter de „rețetă") asupra căruia insist, este acela că în jocurile din etapa precompetițională trebuie să fie prezente, printre sarcinile de perioadă, și aceea de a învăța jocul în sine. Mă gîndesc, de pildă, la următoarea sarcină, la următoarea împărțire într-un antrenament de joc sau într-un interval mai mare:

Repriza I: ridicarea ritmului de joc — evitarea conducerii, atacul balonului, sprint scurt după execuție, pase directe cît mai multe etc.

Repriza a II-a: aplicarea procedeelor tehnice în viteză — variație în funcție de post și poziție pe teren (jucătorii noștri avînd defectuoasa deprindere de a lovi uniform, ca biomecanică, precizie, la diferite distanțe, etc.).

Repriza a III-a: construcția acțiunilor — joc în atac pentru dezorganizarea apărării adverse, construind în diagonală, apărarea organizată (retragere, întîrziere, atac decisiv etc.).

Repriza a IV-a: disciplina de joc — evitarea intrărilor neregulamentare, respectul adversarului, ajutorul reciproc, perseverență etc.

În încheiere trebuie să subliniez, că jocurile din această subperioadă pot și trebuie să ducă la formarea echipei, a osaturii ei, cu manieră proprie de joc. În fapt, aceasta se poate realiza respectîndu-se conținutul anunțat a fi necesar jocurilor la care ne referim și care, dezvoltînd calitățile psihice, tehnice, tactice și morale, o dată cu îmbogățirea cunoștințelor teoretice, dau personalitate și jucătorilor și echipelor.

Din antrenamentele echipelor...

● Joi la Brașov: **Steaua—Rulmentul Brașov** (din campionatul regional) **5—0 (2—0)** — în 2 reprize a 30 minute. Terenul impracticabil a solicitat eforturi deosebite ambelor echipe, care și-au putut verifica pregătirea fizică, dar nu și cea tehnică. Echipa Steaua a arătat un nivel de antrenament superior. Au marcat: Tătaru, Constantin, Tomeș, Crișan și David (autogol). De remarcat faptul că în min. 40, jucătorul Crișan a fost scos de pe teren de antrenor pentru nerespectarea indicațiilor.

Echipa de tineret **Steaua a jucat cu Tractorul. Gazdele** — superioare — au învins cu 2—0 (1—0). Au marcat: Iancu și Halasz. **(P. Dumitrescu,** coresp.).

● **Steagul roșu** a făcut joi un ultim antrenament în compania formației de tineret, înainte de plecare în Grecia, unde va juca, la 21 februarie, cu Olimpiakos Pireu în cadrul turneului balcanic. Plecarea este fixată pentru simbătă, din București. Antrenorul S. Ploeșteanu speră, date fiind pregătirile făcute, ca echipa să realizeze în Grecia un joc frumos și un rezultat bun. Jucătorii sînt decișI să apere trofeul cucerit în prima ediție a turneului (C. Gruia, coresp. reg.).

● La Tîrgoviște: **Metalul—Rapid 1—0 (1—0).** Întîlnire amicală disputată joi. Unicul punct a fost marcat de Chiriță în min. 40. Gazdele au practicat un joc frumos. Echipele au aliniat formațiile: METALUL: **Andrei — Tomescu, Prandea, Popescu (Georgescu) — Nițescu, Petrescu — Al. Lazăr, Mureșan (Prodanciuc), Cruțiu, Niculescu, Chiriță.** RAPID: **Todor (Dungu) — Greavu (Teciu), Motroc, Macri — Neacșu (Langa), Langa (Gheorghina) — Kraus (C. Ionescu), Ozon (Balint), I. Ionescu, Georgescu, G. Ionescu (Codreanu).** (M. Avanu, coresp.).

● Vineri, **Minerul Lupeni** a plecat în R. D. Germană. Primul meci al turneului va avea loc mîine cu Vorwärts Berlin.

● **Lotul de juniori UEFA** și-a continuat joi pregătirile jucînd cîte o repriză cu **Dinamo (1—3) și Dinamo Obor (1—2).** Meciul a avut tot timpul un caracter de joc-școală, urmărindu-se organizarea jocului în apărare, ieșirea din apărare în atac și schimbarea direcției acțiunilor în atac.

● **Echipa de juniori Progresul,** care va participa la turneul de la Viareggio (Italia), a plecat ieri la Timișoara și de aici își va continua marți călătoria spre Italia. La Timișoara, echipa va face două antrenamente ușoare (simbătă și luni) și va susține un meci (duminică la Arad, cu U.T.A.).

● **Într-un meci de antrenament disputat miercuri la Pitești, Dinamo Pitești a întîlnit echipa Chimia Govora, de care a dispus cu 5—0 (5—0).** Terenul a fost greu, acoperit cu zăpadă. Localnicii s-au prezentat bine pregătiți din punct de vedere fizic, în general au avut o bună orientare tactică și au dovedit că au înlăturat unele deficiențe tehnice, în trasul la poartă sau pătrunderile cu balonul. În prima repriză, dinamoviștii au avut permanent inițiativa și au marcat prin Radu, Lovin, Birn (autogol), Turcan și Halagian. După pauză Dinamo a slăbit ritmul, nemaiinsistînd la poartă. Chimia a jucat mai bine după pauză. Dinamo a aliniat formația: Niculescu (Varga) — Valcan, Barbu, Vulpeanu — Corneanu, Radu — Constantinescu, Halagian (Libardi), Lovin, Turcan, Butnaru. (Al. Momete, coresp. reg.).

NOTE DIN TURNEUL ECHIPEI STEAUA IN ORIENTUL APROPIAT (II)

PE MELEAGURILE VECHII MESOPOTAMII...

Din Damasc am plecat spre Bagdad. În Irak, primul joc îl aveam programat tot în provincie, așa că a doua zi dimineața am pornit mai departe, cu avionul, spre importantul port BASRA. Străbatem locurile renumitei Mesopotamii cu natura ei îmbelșugată. Deoparte și de alta a Tigrului unit cu Eufratul se întinde portul renumit cu cheiuri și dane pline de vapoare, bărci, șlepuri, de diferite naționalități. Pe malurile Tigrului se înalță păduri întregi de curmali și banani. Pretutindeni vezi buchete de mirt, rodii și portocale.

În după-amiaza zilei facem un antrenament de acomodare pe noul stadion al portului. Terenul cu iarbă este mai bun decît cele din Siria. Jucătorii noștri se simt bine și manifestă poftă de joc. În ziua meciului — deși zi de lucru — publicul umple pînă la refuz stadionul, înconjurîndu-l pe toate laturile terenului de joc, într-o disciplină demnă de apreciat.

Și aici, ca și în Siria, fîlfîie drapelul nostru romînesc, printre cele irakiene, în jurul stadionului. Facem cunoștință cu un obicei caracteristic locului la meciurile internaționale — chiar între cluburi: la intrarea pe teren cîte șase jucători duc drapelele desfășurate ale celor două țări. Noi purtăm drapelul irakian, iar irakienii tricolorul nostru. La apariția echipelor izbucnește o furtună de aplauze entuziaste din masa publicului.

Meciul începe într-o alură îndîrjită, de parcă ar fi meci de campionat. După cîteva minute însă, băieții noștri pun stăpînire pe joc și desfășoară acțiuni în viteză terminate cu șuturi spectaculoase la poartă. Toate compartimentele funcționează bine, deși formația a fost alcătuită din jucători tineri, lăsînd să se odihnească o parte din titulari (Voinescu, Zavoda, Constantin, Tătaru). Acțiunile și șuturile întregii înaintări încîntă publicul, care se arată foarte satisfăcut de acest spectacol fotbalistic. Meciul s-a terminat cu rezultatul de 4—1 pentru noi.

Presa locală, ca și cea din Bagdad, au făcut aprecieri frumoase asupra jocului practicat de echipa noastră.

Echipa portului BASRA are un stil de joc care poartă amprenta antrenorului danez și de aceea se aseamănă cu cel al echipelor din țările nordice.

Ne întoarcem la Bagdad. Aici vom susține alte două meciuri. Primul are loc după două zile, în compania unei selecționate a orașului Bagdad. Înainte de începerea meciului, același ceremonial ca la Basra. Echipa cu care jucăm este robustă. Chiar de la început echipa noastră joacă cu combinații frumoase, tehnic, stăpînește balonul, nu-l ridică și potolește avîntul echipei adverse. Fazele plăcute, realizate de întreaga echipă încîntă publicul din Bagdad, care aplaudă cu dărnicie echipa noastră și victoria ei cu 4—0.

— Aici trebuia să vii, Dinulescu !...
Antrenorul Gică Niculae (Progresul) — în stînga — a oprit jocul pentru a explica jucătorilor (Voinea, Stoicescu, Dinulescu, Smărăndescu II) cum trebuiau să se plaseze în cursul unei acțiuni. Fază dintr-un antrenament al echipei Progresul.

Foto: P. Romoșan

În ziua următoare facem o vizită în orășelul Babilon, la o depărtare de 87 km de Bagdad. Pe parcurs începînd de la periferia orașului Bagdad, întîlnim semnele muncii poporului irakian, care face toate eforturile să-și scoată țara din starea de înapoiere în care a ținut-o imperialismul.

Înainte de intrarea în Babilon, un drum lung de aproximativ 1 km ne duce spre un deal, care nu e altceva decît o grămadă de moloz, înaltă de 15—20 m, și cîteva ziduri. Pe acestea se văd cîteva scrieri hieroglifice și desenele unor animale — disproporționate — urme ale unei lumi de mult apuse. Ghidul ne dă explicații — contrar basmelor biblice scrise despre aceste locuri. Ne arată și locul unde au fost „grădinile suspendate ale Semiramidei", din care, de asemenea, n-a mai rămas decît moloz. Interesant este muzeul, care prezintă macheta castelului lui Nabucodonosor și cîteva obiecte găsite prin săpături în locul respectiv.

În penultima zi a vizitei noastre în IRAK jucăm cu echipa selecționată a armatei irakiene. Întîlnirea atrage mult public, deși în cursul săptămînii respective în Bagdad se jucaseră alte patru meciuri. Așteptările spectatorilor nu au fost înșelate. Au vizionat un meci viu disputat. Echipa irakiană a reușit să ne dea o ripostă dîrză, dar nu ne-a împiedicat să avem tot timpul inițiativa și să cucerim a treia victorie, de data aceasta cu 3—2.

În urma acestui joc am constatat că jocul echipei se încheagă tot mai mult. De la un meci la altul, elementele noi introduse în formație au jucat mai bine, încadrîndu-se în jocul echipei.

DOUA SUCCESE LA ATENA

Ne îndreptăm spre patrie. În rîndul lotului se manifestă dorul și bucuria înapoierii acasă. Mai avem de jucat un meci la ATENA. Aici, tot timpul este frumos, un soare cald, mediteranean. Meciul îl susținem cu echipa APOLLON (a doua clasată în campionatul Greciei, încă în desfășurare), pe un stadion care se aseamănă sub toate aspectele cu cel din Giulești. Echipa noastră a fost superioară și a cîștigat cu 3—1, fiind mult aplaudată de spectatori.

Întreaga presă ateniană a scris a doua zi în termeni elogioși despre jocul echipei noastre, a descris cu amănunte desfășurarea partidei. În același timp, presa a reproșat federației și cluburilor că nu aduc mai des echipe romînești, care joacă mai frumos decît echipele din Austria sau din alte țări.

La ATENA nu aveam perfectat decît un singur meci. Ulterior însă, ni s-a propus și un al doilea, iar mai tîrziu am fost invitați și la SALONIC. Programul nostru însă, nu ne permitea să stăm mai mult și am acceptat doar al doilea meci, la ATENA, cu o formație a clubului PANATHINAIKOS, primul clasat în campionatul Greciei.

Deși din formația noastră lipseau ZAVODA, CRĂCIUN, CONSTANTIN și TĂTARU, echipa a practicat un joc superior, colectiv și tehnic, care a plăcut mult publicului atenian. Am cîștigat și acest meci cu 4—2. Cu acest ultim joc s-a încheiat lungul nostru turneu în REPUBLICA ARABĂ SIRIA, IRAK și GRECIA, cu 8 meciuri jucate și tot atîtea victorii.

Întregul lot de jucători a avut o comportare bună. Atitudinea sa plină de respect față de adversar și arbitri a atras simpatia publicului. În același timp, prin calitatea jocului prestat, echipa Steaua a făcut o frumoasă propagandă mișcării sportive din țara noastră. Organizatorii din cele trei țări vizitate și-au exprimat dorința să mai jucăm la ei.

D. DRAGA